Итоговая аттестация для групп стартового уровня на отделении «настольный теннис»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3х10 м	10,9 с – 3 б. 11 с – 2 б. 11,1 с – 1 б. более 11,2 с – 0 б.	11,5 с – 3 б. 11,6 с – 2 б. 11,7 с – 1 б. более 11,7 с – 0 б.	10,6 с – 3 б. 10,7 с – 2 б. 10,8 с – 1 б. более 10,8 с – 0 б.	11,1 с – 3 б. 11,2 с – 2 б. 11,3 с – 1 б. более 11,3 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б.	6 раз – 3 б. 5 раз – 2 б. 4 раз – 1 б. менее 4 раз – 0 б.	12 раз – 3 б. 11 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б.	8 раз – 3 б. 7 раз – 2 б. 6 раз – 1 б. менее 6 раз – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места	89 см – 3 б. 87 см – 2 б. 85 см – 1 б. менее 85 см – 0 б.	81 см – 3 б. 79 см – 2 б. 77 см – 1 б. менее 77 см – 0 б.	99 см – 3 б. 97 см – 2 б. 95 см – 1 б. менее 95 см – 0 б.	91 см – 3 б. 89 см – 2 б. 87 см – 1 б. менее 87 см – 0 б.
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 3 см – 3 б. + 2 см – 2 б. + 1 см – 1 б. менее + 1 см – 0 б.	+ 5 см – 3 б. + 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 5 см – 3 б. + 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 7 см – 3 б. + 6 см – 2 б. + 5 см – 1 б. менее + 5 см – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	4 попадания – 3 б. 3 попадания – 2 б. 2 попадания – 1 б. менее 2 попаданий – 0 б.	3 попадания – 3 б. 2 попадания – 2 б. 1 попадание – 1 б. менее 1 попадания – 0 б.	5 попаданий – 3 б. 4 попадания – 2 б. 3 попадания – 1 б. менее 3 попаданий – 0 б.	4 попадания – 3 б. 3 попадания – 2 б. 2 попадания – 1 б. менее 2 попаданий – 0 б.
1.6.	Прыжки через скакалку за 30 с.	37 раз – 3 б. 36 раз – 2 б. 35 раз – 1 б. менее 35 раз – 0 б.	32 раз – 3 б. 31 раз – 2 б. 30 раз – 1 б. менее 30 раз – 0 б.	47 раз – 3 б. 46 раз – 2 б. 45 раз – 1 б. менее 45 раз – 0 б.	42 раз – 3 б. 41 раз – 2 б. 40 раз – 1 б. менее 40 раз – 0 б.
1.7.	Результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	1 соревнование – 1 б. 0 соревнований – 0 б.	1 соревнование – 1б. 0 соревнований – 0 б.
1.8.	**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**				

Итоговая аттестация для групп базового уровня на отделении «настольный теннис»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Челночный бег 3х10 м	10 с – 4 б. 10,1 с – 3 б. 10,2 с – 2 б. 10,3 с – 1 б. более 10,3 с – 0 б.	10,3 с – 4 б. 10,4 с – 3 б. 10,5 с – 2 б. 10,6 с – 1 б. более 10,6 с – 0 б.	9,7 с – 4 б. 9,8 с – 3 б. 9,9 с – 2 б. 10,0 с – 1 б. более 10,0 с – 0 б.	10,1 с – 4 б. 10,2 с – 3 б. 10,3 с – 2 б. 10,4 с – 1 б. более 10,4 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10 раз – 4 б. 9 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б.	7 раз – 4 б. 6 раз – 3 б. 5 раз – 2 б. 4 раз – 1 б. менее 4 раз – 0 б.	13 раз – 4 б. 12 раз – 3 б. 11 раз – 2 б. 10 раз – 1 б. менее 10 раз – 0 б.	9 раз – 4 б. 8 раз – 3 б. 7 раз – 2 б. 6 раз – 1 б. менее 6 раз – 0 б.
1.3.	Прыжок в длину с места	113 см – 4 б. 112 см – 3 б. 111 см – 2 б. 110 см – 1 б. менее 110 см – 0 б.	108 см – 4 б. 107 см – 3 б. 106 см – 2 б. 105 см – 1 б. менее 105 см – 0 б.	123 см – 4 б. 122 см – 3 б. 121 см – 2 б. 120 см – 1 б. менее 120 см – 0 б.	118 см – 4 б. 117 см – 3 б. 116 см – 2 б. 115 см – 1 б. менее 115 см – 0 б.
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 4 см – 4 б. + 3 см – 3 б. + 2 см – 2 б. + 1 см – 1 б. менее + 1 см – 0 б.	+ 6 см – 4 б. + 5 см – 3 б. + 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 6 см – 4 б. + 5 см – 3 б. + 4 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 8 см – 4 б. + 7 см – 3 б. + 6 см – 2 б. + 5 см – 1 б. менее + 5 см – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки					
1.5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	5 попаданий – 4 б. 4 попадания – 3 б. 3 попадания – 2 б. 2 попадания – 1 б. менее 2 попаданий – 0 б.	4 попадания – 4 б. 3 попадания – 3 б. 2 попадания – 2 б. 1 попадание – 1 б. менее 1 попадания – 0 б.	6 попаданий – 4 б. 5 попаданий – 3 б. 4 попадания – 2 б. 3 попадания – 1 б. менее 3 попаданий – 0 б.	5 попаданий – 4 б. 4 попадания – 3 б. 3 попадания – 2 б. 2 попадания – 1 б. менее 2 попаданий – 0 б.
1.6.	Прыжки через скакалку за 30 с.	38 раз – 4 б. 37 раз – 3 б. 36 раз – 2 б. 35 раз – 1 б. менее 35 раз – 0 б.	33 раз – 4 б. 32 раз – 3 б. 31 раз – 2 б. 30 раз – 1 б. менее 30 раз – 0 б.	48 раз – 4 б. 47 раз – 3 б. 46 раз – 2 б. 45 раз – 1 б. менее 45 раз – 0 б.	43 раз – 4 б. 42 раз – 3 б. 41 раз – 2 б. 40 раз – 1 б. менее 40 раз – 0 б.
1.7.	Результаты выступления обучающихся на официальных	2 соревнований – 2 б. 1 соревнование – 1 б.	2 соревнований – 2 б. 1 соревнование – 1 б.	2 соревнований – 2 б. 1 соревнование – 1 б.	2 соревнований – 2 б. 1 соревнование – 1б.

	спортивных соревнованиях	0 соревнований – 0 б.	0 соревнований – 0 б.	0 соревнований – 0 б.	0 соревнований – 0 б.
1.8.	**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**				

Итоговая аттестация для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) на отделении «настольный теннис»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	6,3 с – 3 б. 6,4 с – 2 б. 6,5 с – 1 б. более 6,5 с – 0 б.	6,4 с – 3 б. 6,5 с – 2 б. 6,6 с – 1 б. более 6,6 с – 0 б.
1.2.	Челночный бег 3х10 м	9,6 с – 3 б. 9,7 с – 2 б. 9,8 с – 1 б. более 9,8 с – 0 б.	10 с – 3 б. 10,1 с – 2 б. 10,2 с – 1 б. более 10,2 с – 0 б.
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13 раз – 3 б. 12 раз – 2 б. 11 раз – 1 б. менее 11 раз – 0 б.	9 раз – 3 б. 8 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – 0 б.
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 7 см – 3 б. + 5 см – 2 б. + 3 см – 1 б. менее + 3 см – 0 б.	+ 9 см – 3 б. + 7 см – 2 б. + 5 см – 1 б. менее + 5 см – 0 б.
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	127 см – 3 б. 125 см – 2 б. 122 см – 1 б. менее 122 см – 0 б.	121 см – 3 б. 119 см – 2 б. 117 см – 1 б. менее 117 см – 0 б.
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	6 раз – 3 б. 5 раз – 2 б. 4 раз – 1 б. менее 4 раз – 0 б.	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	10 раз – 3 б. 9 раз – 2 б. 7 раз – 1 б. менее 7 раз – не выполнено
Нормативы специальной физической подготовки			
1.8.	Прыжки через скакалку за 45 с.	79 раз – 3 б. 77 раз – 2 б. 75 раз – 1 б. менее 75 раз – 0 б.	69 раз – 3 б. 67 раз – 2 б. 65 раз – 1 б. менее 65 раз – 0 б.

Уровень спортивной квалификации		
1.9.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
1.10.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
1.11.	**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**	

Иные спортивные нормативы (УТ первого года обучения)		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	45 раз – 3 б. 40 раз – 2 б. 35 раз – 1 б. менее 35 – 0 б.
	Накаты справа/слева в правый угол (в левый угол) (раз) за 1 мин.	30 раз – 3 б. 25 раз – 2 б. 20 раз – 1 б. менее 20 – 0 б.
	Подрезка справа/слева по диагонали (раз)за 1 мин.	40 раз – 3 б. 35 раз – 2 б. 30 раз – 1 б. менее 30 – 0 б.
	Подача справа/слева с верхним вращением и боковым за 1 мин.	10 подач – 3 б. 9 подач – 2 б. 8 подач – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	10 подач – 3 б. 9 подач – 2 б. 8 подач – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	9 подач – 3 б. 8 подач – 2 б. 7 подач – 2 б. менее 7 подач – 0 б.
Иные спортивные нормативы (УТ второго года обучения)		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	50 раз – 3 б. 45 раз – 2 б. 40 раз – 1 б.

		менее 40 – 0 б.
	Накаты справа/слева в правый/левый угол (раз) за 1 мин. при наличии 5 мячей	30 раз – 3 б. 25 раз – 2 б. 20 раз – 1 б. менее 20 – 0 б.
	Подрезка справа/слева по диагонали(раз) за 1 мин.	50 раз – 3 б. 45 раз – 2 б. 40 раз – 1 б. менее 40 – 0 б.
	Подача справа/слева с верхним и боковым вращением за 1 мин.	10 подач – 3 б. 9 подач – 2 б. 8 подач – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа/слева с нижним вращением за 1 мин.	10 подач – 3 б. 9 подач – 2 б. 8 подач – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа/слева короткая за 1 мин.	10 подач – 3 б. 9 подач – 2 б. 8 подач – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России		Не менее 3 мероприятий
Рейтинг Федерации настольного тенниса России		Наличие

Иные спортивные нормативы (УТ третьего года обучения)		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	55 раз – 3 б. 50 раз – 2 б. 45 раз – 1 б. менее 45 – 0 б.

	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз – 1 б. менее3 серий – 0 б.
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз – 1 б. менее3 серий – 0 б.
	Подача справа/слева с боковым вращением	9 из 10 подач – 3 б. 8 из 10 подач – 2 б. 7 из 10 подач – 2 б. менее 7 подач – 0 б.
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	9 из 10 подач – 3 б. 8 из 10 подач – 2 б. 7 из 10 подач – 2 б. менее 7 подач – 0 б.
Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России		Не менее 3 мероприятий
Рейтинг Федерации настольного тенниса России		Наличие
Иные спортивные нормативы (УТ четвертого года обучения)		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз) за 1 мин.	60 раз – 3 б. 55 раз – 2 б. 50 раз – 1 б. менее 50 – 0 б.
	Топ-спин справа с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Топ-спин слева с подставки	3 серии по 6 раз менее 3 серий – 0 баллов
	Подача справа/слева с боковым вращением	10 подач из 10 – 3 б. 9 подач из 10 – 2 б. 8 подач из 10 – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Короткая подача с нижнем вращением справа/слева	10 подач из 10 – 3 б. 9 подач из 10 – 2 б.

		8 подач из 10 – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России		Не менее 4 мероприятий
Рейтинг Федерации настольного тенниса России		Наличие
Иные спортивные нормативы (УТ пятого года обучения)		
Технико-тактическое мастерство	Накат справа/слева по диагонали (раз)	80 раз – 3 б. 75 раз – 2 б. 70 раз– 1 б. менее 70 – 0 б.
	Подача справа/слева с боковым верхним вращением	10 подач из 10 – 3 б. 9 подач из 10 – 2 б. 8 подач из 10 – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа с высоким подбросом мяча	10 подач из 10 – 3 б. 9 подач из 10 – 2 б. 8 подач из 10 – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
	Подача справа/слева с боковым нижним вращением	10 подач из 10 – 3 б. 9 подач из 10 – 2 б. 8 подач из 10 – 1 б. менее 8 подач – 0 б.
Участие в спортивных мероприятиях, включенных в календарь Федерации настольного тенниса России или Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на Минспорта России		Не менее 4 мероприятий
Наличие рейтинга Федерации настольного тенниса России		Не менее 145

Итоговая аттестация для групп совершенствования спортивного мастерства на отделении «настольный теннис»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики/юноши/ юниоры/мужчины	девочки/девушки/ юниорки/женщины
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	9 с – 3 б. 9,2 с – 2 б. 9,4 с – 1 б. более 9,4 с – 0 б.	9,5 с – 3 б. 9,7 с – 2 б. 9,9 с – 1 б. более 9,9 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	31 раз – 3 б. 30 раз – 2 б. 29 раз – 1 б. менее 29 раз – 0 б.	17 раз – 3 б. 16 раз – 2 б. 15 раз – 1 б. менее 15 раз – 0 б.
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 11 см – 3 б. + 10 см – 2 б. + 9 см – 1 б. менее + 9 см – 0 б.	+ 15 см – 3 б. + 14 см – 2 б. + 13 см – 1 б. менее + 13 см – 0 б.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	187 см – 3 б. 185 см – 2 б. 183 см – 1 б. менее 183 см – 0 б.	171 см – 3 б. 169 см – 2 б. 167 см – 1 б. менее 167 см – 0 б.
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	12 раз – 3 б. 10 раз – 2 б. 8 раз – 1 б. менее 8 раз – 0 б.	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	22 раз – 3 б. 20 раз – 2 б. 18 раз – 1 б. менее 18 раз – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки			
1.7.	Прыжки через скакалку за 45 с.	119 раз – 3 б. 117 раз – 2 б. 115 раз – 1 б. менее 115 раз – 0 б.	109 раз – 3 б. 107 раз – 2 б. 105 раз – 1 б. менее 105 раз – 0 б.
Уровень спортивной квалификации			
1.8.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		
1.9.	**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**		

Иные спортивные нормативы		
Технико-тактическая подготовка	Накат справа по диагонали (раз)	90 раз – 3 б. 85 раз – 2 б. 80 раз – 1 б. менее 80– 0 б.
	Накат слева по диагонали (раз)	95 раз – 3 б. 90 раз – 2 б. 85 раз – 1 б. менее 85– 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	8 очков – 3 б. 7 очков – 2 б. 6 очков – 1 б. менее 6 очков – 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	8 очков – 3 б. 7 очков – 2 б. 6 очков – 1 б. менее 6 очков – 0 б.
Иные спортивные нормативы (второй, третий год обучения)		
Технико-тактическая подготовка	Накат справа по диагонали (раз)	100 раз – 3 б. 95 раз – 2 б. 90 раз – 1 б. менее 90 – 0 б.
	Накат слева по диагонали (раз)	105 раз – 3 б. 100 раз – 2 б. 95 раз – 1 б. менее 95 – 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	9 очков – 3 б. 8 очков – 2 б. 7 очков – 1 б. менее 7 очков – 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	9 очков – 3 б. 8 очков – 2 б. 7 очков – 1 б. менее 7 очков – 0 б.

Итоговая аттестация для групп высшего спортивного мастерства на отделении «настольный теннис»

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	спортивная подготовка	
		Юноши	**Девушки**
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 60 м	7,9 с – 3 б. 8 с – 2 б. 8,1 с – 1 б. более 8,1с – 0 б.	9,3 с – 3 б. 9,4 с – 2 б. 9,5 с – 1 б. более 9,5 с – 0 б.
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	39 раз – 3 б. 38 раз – 2 б. 37 раз – 1 б. менее 37 раз – 0 б.	18 раз – 3 б. 17 раз – 2 б. 16 раз – 1 б. менее 16 раз – 0 б.
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+ 13 см – 3 б. + 12 см – 2 б. + 11 см – 1 б. менее + 11 см – 0 б.	+ 17 см – 3 б. + 16 см – 2 б. + 15 см – 1 б. менее + 15 см – 0 б.
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	222 см – 3 б. 220 см – 2 б. 218 см – 1 б. менее 218 см – 0 б.	187 см – 3 б. 185 см – 2 б. 183 см – 1 б. менее 183 см – 0 б.
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	53 раз – 3 б. 51 раз – 2 б. 50 раз – 1 б. менее 50 раз – 0 б.	47 раз – 3 б. 45 раз – 2 б. 44 раз – 1 б. менее 44 раз – 0 б.
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	15 раз – 3 б. 14 раз – 2 б. 13 раз – 1 б. менее 13 раз – 0 б.	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	21 раз – 3 б. 20 раз – 2 б. 19 раз – 1 б. менее 19 раз – 0 б.
Нормативы специальной физической подготовки			
1.8.	Прыжки через скакалку за 45 с.	132 раз – 3 б. 130 раз – 2 б. 128 раз – 1 б. менее 128 раз – 0 б.	119 раз – 3 б. 117 раз – 2 б. 115 раз – 1 б. менее 115 раз – 0 б.

Уровень спортивной квалификации	
1.9.	Спортивный разряд «Мастер спорта России»
1.10.	**Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся тестами и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками**

Иные спортивные нормативы		
Технико-тактическая подготовка	Накат справа/слева по диагонали (раз)	100 раз – 3 б. 95 раз – 2 б. 90 раз – 1 б. менее 90 – 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на своей подаче до выигрыша очка завершающим ударом	10 очков – 3 б. 9 очков – 2 б. 8 очков – 1 б. менее 8 очков – 0 б.
	Выполнение 10 серий игровых комбинаций на приеме подачи до выигрыша очка завершающим ударом или топ-спин ударом	10 очков – 3 б. 9 очков – 2 б. 8 очков – 1 б. менее 8 очков – 0 б.